

# 平成22年度 なごや健康カレッジ 「健康学ノススメVI」

この講座は、名古屋市と東海学園大学が連携して行うものです

日程：平成22年10月6日～平成23年3月9日  
午前10時40分開講 全20回

会場：東海学園大学名古屋キャンパス  
※下表・黄色の表示は、会場が学外となります

## 今年度のテーマ「環境と健康」

開催日	講座内容
10月6日(水)	① 開講式・ガイダンス
10月13日(水)	② あなたのためのストレッチ
10月20日(水)	③ なごやかウォーク、天白川の自然と触れ合おう！（天白スポーツセンター発着）
10月27日(水)	④ 健康に配慮した住まい、住まい方
11月10日(水)	⑤ 医学史からみる環境と医療
11月17日(水)	⑥ 美しくおどりで健康づくり！和のフィットネスNOSS(ノス)
11月24日(水)	⑦ 紅葉を楽しむウォーキング
12月3日(金)	⑧ 冷えを解消！暖房いらず
12月8日(水)	⑨ 薬食同源・自然界は薬の宝庫
12月15日(水)	⑩ 宇宙や南極から健康を考える
12月22日(水)	⑪ ポールで簡単エクササイズ
1月12日(水)	⑫ 知れば簡単！食事と運動で粋生き(いきいき)ライフ！
1月19日(水)	⑬ 知れば簡単！食事と運動で粋生き(いきいき)ライフ！
1月26日(水)	⑭ 身近な自然・森林浴
2月3日(木)	⑮ 食中毒を防ぐには(天白保健所にて)
2月9日(水)	⑯ 生物多様性と食 - パネル展示発表
2月16日(水)	⑰ 生物多様性と食 - パネル展示発表
2月23日(水)	⑱ 創作卓球&ストレッチ・ウォーキング(天白スポーツセンターにて)
3月2日(水)	⑲ ストレスマネジメントと健康
3月9日(水)	⑳ 閉講式

本講座は名古屋市の健康づくり事業の一環として行われますので、事業評価に必要なアンケートや各種調査へのご協力をお願いいたします。

10月13日

## あなたのためのストレッチ

学生インストラクター

この回はたっぷり時間をとってストレッチをします。何でもご要望をその場でお申し出ください。受講生それぞれにふさわしい方法でアプローチします。学生インストラクターが一生懸命に感謝と愛でお教えます。

12月22日

## ポールで簡単エクササイズ

学生インストラクター

ストレッチポールってご存知ですか？？既にご存知の方もそうでない方もストレッチポールに乗っていただいたらこの良さが分かってもらえると思います！！一緒に乗って体スッキリ頭スッキリしましょう。

本学の「なごや健康カレッジ」は、単なる人手ではなく人材として養成した学生参加を特徴としています。全ての講座に15名の学生インストラクターが参加しますが、特に上記の2テーマにつきましてはその学生たちが中心となって展開します。その他の回につきましても、30分程度コンディショニングストレッチや軽運動を指導します。  
学生とのふれあいや受講生同士のふれあいを通じ、運動指導や健康づくりだけでなく楽しい仲間づくりも目指したプログラムです。運動が苦手な方も大丈夫！お気軽にご参加ください。

10月20日 9:30~12:00

## なごやかウォーク、天白川の自然と触れ合おう！白鷺(しらさぎ)・さくら物語コース

長谷部 哲也(天白保健所:主査(医師)) 太田 順一(天白スポーツセンタースポーツプログラム)

天白川と植田川を中心にすり鉢状の地形になっている天白区を歩きます。天白川の生き物・鳥・草木などの自然に触れ、のどかな風景を眺めながら開放感や爽快感を味わうことができます。また『健康習慣を取り入れた健康づくり』についてお話しします。※COP10及び今年度のテーマ『環境』に合わせて、天白川の生き物・鳥・草木などを観察します。 ※天白スポーツセンター発着

10月27日

## 健康に配慮した住まい、住まい方

宮崎 幸恵(人間健康学部人間健康学科教授)

現代の住まいは建築工法や材料も多種多様化し、快適で利便性に優れたものが多くなりました。しかし、健康面から現代の住まいを考えてみると、昔に比べて必ずしもよいことばかりではありません。本講座では、現在の住まいや住まいを取り巻く環境について整理した上で、快適で健康的に過ごすための住まい方についてお話しします。

11月10日

## 医学史からみる環境と医療

松葉 泰昌(名古屋大学病院総合診療科医師・東海学園大学非常勤講師)

この100年間、医学の世界ではさまざまな発見があり、技術はめざましく進歩しました。しかし病気のマカニズムを解明できたとしても病気を防ぐことはできないのです。今回の講座では「医学の歴史」という視点から、人間が健康に暮らすための条件について考えてみたいと思います。

11月17日

## 美しくおどりで健康づくり！和のフィットネスNOSS(ノス)

西川 千雅(東海学園大学非常勤講師)

NOSS(ノス)は、和の動きを取り入れた健康体操、西川流家元西川右近がスポーツ科学者と開発しました。二胡の癒し系の曲で身体を動かすと、じわっと汗をかき、足腰、体幹を鍛え、脳トレやストレッチもできます。肩こり、腰痛、などを改善し、気持ちはずっきり明るく、前向きにします。  
「7分のおどりで筋力強化！」(日経出版)著者の西川流師範・西川千雅による特別講座です。

11月24日

## 紅葉を楽しむウォーキング

島岡 清(人間健康学部人間健康学科教授)

秋は樹木が美しく紅葉するので自然散策がいつそう楽しくなります。この時期はどんぐりの実る時期でもあります。紅葉の仕組みやどんぐりについて簡単に学んだ後、ウォーキングを兼ねて、大学近くの公園で実際に紅葉やどんぐり拾いを楽しみたいと思います。

12月3日(金曜日)

## 冷えを解消！ 暖房いらず

成宮宏俊(人間健康学部人間健康学科講師)

これからの季節、手足の冷えはつらいものです。また、手足だけでなく体の冷えは大きな病気につながることも…今回は、体のツボを刺激したり、食事の改善など生活習慣を見直します。東洋医学の考え方を参考にして、体の冷えを取り除きましょう！

12月8日

## 薬食同源・自然界は薬の宝庫

糸魚川政孝(人間健康学部人間健康学科長・教授)

現在使用されている医薬品の中には生薬中の成分を医薬品の原料にするものが多数あります。また、自然志向や病気の予防等に健康食品、機能性食品として多くの生薬が使用されています。今回、科学的に明らかになっている天然の植物中に含まれる種々のフィトケミカル(植物化学物質)がもつ健康上の機能について紹介します。

12月15日

## 宇宙や南極から健康を考える

島岡清(人間健康学部人間健康学科教授)

宇宙や南極は我々の日常生活からかけ離れた特殊な環境です。しかし、このような特殊環境の中での生活は、人が健康を維持するために何が必要であるかを明確に教えてください。本講座では宇宙や南極での生活に関連して行われた多くの研究や体験をもとに、不活動や運動、健康について考えたいと思います。

1月12日・1月19日

## 知れば簡単！ 食事と運動で粋生き(いきいき)ライフ！

あまの創健

いつまでも笑顔で、好きなことを楽しめる人生を送るためには、毎日の食事・運動を始めとする生活習慣が大切です。食事は毎日、365日のことですし、体は使わなければ衰える一方です。この講座では、1月12日は食事について、1月19日は運動について実技を交えて、日々生活の中で楽しみながら健康になるためのコツをお伝えしていきます！

1月26日

## 身近な自然・森林浴

島岡清(人間健康学部人間健康学科教授)

近年あまり利用されなくなった森林や都市近郊の里山の有効利用のために、健康づくりを兼ねた自然散策プログラムが各地で行われるようになりつつあります。そこで、身近な自然の中での散策や、森林浴からどのような効果が期待できるのかについてご紹介したいと思います。また、ウォーキングについての実習も行いたいと思います。

2月3日(木曜日)

## 食中毒を防ぐには(天白保健所にて)

長谷部哲也(天白保健所主査) 篠原亜理(天白保健所主査)

食中毒は夏だけではなく、年間を通して発生するため注意が必要です。ここでは、食中毒がどのように起こるのか、予防するにはどうすればよいのかお話しします。

2月9日・2月16日

## 生物多様性と食 - パネル展示発表

寺嶋正治(人間健康学部管理栄養学科教授)

平成22年9月25日(土)に東海学園大学名古屋キャンパスで開催のCOP10パートナーシップ事業「生物多様性と食」についてのパネルを展示発表します。「日本と世界の食材・料理」、そして、「食に関する様々な問題」について、パネルを作成した学生が説明します。また、皆さんの食に関する疑問についても、管理栄養士の卵である学生が丁寧に答えます！？

2月23日 9:30~11:30

## 創作卓球&ストレッチ・ウォーキング(天白スポーツセンターにて)

太田順一(天白スポーツセンタースポーツプログラマー)

創作卓球(※注)を通して、スポーツをする「面白さ」を体験し、心地よい汗を流します。また、ストレッチ、ウォーキングなどの健康体づくり運動を行い、日常生活に必要な体力を高めます。  
(※注)段ボールで手作りラケットを作ったり、ネットの高さを変えたり、独自ルールを工夫して自由な発想で卓球を楽しみます。

3月2日

## ストレスマネジメントと健康

榊原雅人(人文学部人文学科准教授)

日常生活のさまざまな出来事でストレスを感じていませんか。ここでは、ストレスマネジメントとして呼吸のリズムを利用したリラクゼーション法を学びます。脳神経の働きや自律神経の面からその効果を解き明かし、特に、「憂うつ」に効き目を発揮する呼吸法の秘訣をわかりやすく実践を交えてお話しします。

〈 対象・募集定員 〉

一般・30名

〈 参加費 〉

3,000円(保険料および資料代として20回分,初回に徴収)

〈 会場 〉

東海学園大学名古屋キャンパス

〒468-8514 名古屋市天白区中平2-901

TEL 052-801-1201

〈 東海学園大学への交通機関 〉


地下鉄鶴舞線「原」下車 徒歩15分

または 原駅バスターミナルより発車する市バスで

「平針南住宅」(原駅より3つめ)下車 徒歩3分

(すべてのバスが平針南住宅を通ります)

駐車場は用意できませんので、公共交通機関をご利用下さい。

 返信	
あなたの住所	(1)健康学ノススメVI
あなたの氏名	(2)氏名(ふりがな)
	(3)生年月日
	(4)郵便番号
	住所
	(5)電話番号


〈 申し込み方法 〉

参加ご希望の方は、左図のように、必要事項をご記入の上往復ハガキにてお申し込み下さい。また、名古屋市電子申請サービスからもお申込みいただけます。

<http://www.city.nagoya.jp/nagoya00009247.html>

締め切りは8月31日(火)消印有効とします。

なお定員を超えた場合には抽選といたしますのでご了承下さい。

 往信	
〒460-8508	
中区三の丸	
三丁目1-1	
名古屋市健康福祉局	何も記入しないで下さい
健康増進課 行	

〈 申し込み・問い合わせ先 〉

名古屋市健康福祉局 健康増進課  
なごや健康カレッジ担当

〒460-8508

名古屋市中区三の丸三丁目1-1

TEL 052-972-3078

FAX 052-972-4152

申し込みのためにお送りいただいた個人情報は、名古屋市保健所が行う健康づくり講座等のご案内に使用することがあります。